



乾物やストックに光を ひじきの煮物



ひじき

生のひじきもありますが
乾物の方が使いがってが
年中同じ値段で買えます。
鉄分・食物繊維がたっぷり
ママさんにはうれしい食材です。

1. 材料 (つくりやすい分量)

- ひじき 20g
- 人参 50g
- ④ しいたけ 2枚
- 油あげ 1枚
- さくらんぼ 3分
- だし汁 200cc
- ⑤ さけ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- サラダ油 大さじ1

2. 下準備

- ... 水でもどす (100円位でかえる1袋分)
- ... せん切り
- ... 水でもどしてせん切り (もどした汁はだし汁として使う)
- ... たて半分にして細切り
- ... しいたけのもどし汁に水をアウスして

POINT

油を使うと栄養の吸収がよくなる

3. つくり方

- ① 냄비 に サ라다油 を 熱 시 ④ 을 炒 메 ր.
- ② ① に ⑤ 을 入 려 て 中火 で 1.2 分 煮 ր.
- ③ しょうゆ を 入 려 て 弱火 で ㄷ.ㄷ.ㄷ 煮 ր.

汁気がなくなる頃には やわらかく煮えています。 ← 経験アリです

🎵 しかし ほったらかしにしない 守心しすぎると鍋を焦がします。時々様子を見
ませごはんもやってみてね!